



# fit & fysio dirksland

## samen in balans

U bent van harte welkom om te komen sporten. Natuurlijk als u geen van onderstaande klachten hebt:

- verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, moeilijk ademen/benauwdheid
- koorts, hoger dan 38°C

Onze praktijk is helemaal ingericht op de '1,5 meter samenleving' .

Hiervoor zijn praktijkregels opgesteld die u gelijk kunt lezen als u binnenkomt.

- \* Kom in uw sportkleding
- \* Desinfecteer uw handen bij binnenkomst
- \* Gebruik de kleedkamer zo min mogelijk
- \* Gebruik de douches en toilet zo min mogelijk
- \* Neem uw eigen handdoek mee
- \* Maak na gebruik de fitnessstoestellen schoon (spray staat bij het toestel)

### \* Groepsles

Sport u onder begeleiding in een groep, dan wordt u automatisch weer ingedeeld in uw 'oude' groep.

Reserveren is niet nodig.

### \* Vrije Fitness

Sport u **zonder begeleiding** dan is het nodig te reserveren om te voorkomen dat er te veel mensen tegelijk in de fitnesszaal zijn.

Reserveren kan heel makkelijk via een app die u op uw telefoon kunt zetten.

Hoe u dat kunt doen staat in deze video:

[https://www.youtube.com/watch?v=WxaqMB\\_Xfeo](https://www.youtube.com/watch?v=WxaqMB_Xfeo)

Er mogen maximaal 10 sporters tegelijk in de zaal zijn. Bij het reserveren kunt u zien hoeveel mensen dat uur al gereserveerd hebben. Is het 'vol' dan kunt u dat uur niet meer reserveren.

Komt u altijd op eenzelfde tijd? U kunt heel makkelijk 4 weken vooruit uw uur reserveren.